



CARDÁPIO CRECHE (1 ano e 3 meses a 3 anos) / ANO: 2019
<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

1 e 3ª semana	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Vitamina de mamão e banana com aveia.	Salada de fruta composta por banana, goiaba, laranja e mamão.	Bolinho acompanhado de melancia.	Mingau de cremogema	Vitamina de banana acompanhada de biscoito cream crack.
Almoço (12h00min)	Arroz cozido; Feijão em caldo cozido; Carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes. Sobremesa: Melancia	Macarronada ao molho com frango desfiado. Sobremesa: Abacaxi	Arroz cozido. Feijão com abóbora. Almôndega de aveia com cenoura. Suco de polpa	Risoto de frango Salada crua de beterraba e cenoura ralada. Suco de polpa	Arroz de feijão Peixe cozido com legumes. Sobremesa: Melancia
Lanche da tarde (15h30min)	Suco de abacaxi acompanhado de biscoito doce tipo maria	Arroz de leite Suco de polpa	Vitamina de mamão.	Sopa de legumes, frango e macarrão.	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de ovos mexidos.

Composição Nutricional	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
MÉDIA SEMANAL	734,87	115,53	29,1	21,7	13,2	580,92	162,71	380,0	5,0	87,9	2,81	1.508,0

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 26/2013. Cardápio Sujeito à Alteração. Valores Nutricionais de acordo com o cardápio planejado.


Nutricionista RT. Pamela Shayane Lima Melo



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mai : semedportodafolha@outlook.com



1 e 3ª semana	DIAS DA SEMANA COMPOSIÇÃO				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Água, aveia em flocos, banana, leite integral em pó, mamão.	Eanana, goiaba, laranja, mamão.	Bolinho de ovos do tipo bacía, melancia.	Água, cremogema tradicional, leite integral em pó.	Água, achocolatado, banana, biscoito cream crack, leite integral em pó.
Almoço (12h00min)	Abóbora, alho, arroz parboilizado, batata, carne bovina, cebola, cenoura, colorau, cominho em pó, extrato de tomate, feijão carioca, óleo de soja, melancia, sal.	Abacaxi, alho, cebola, extrato de tomate, filé de frango, macarrão espagete, óleo de soja, sal.	Abóbora, açúcar, alho, aveia, arroz parboilizado, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, feijão carioca, óleo de soja, polpa de fruta, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, açúcar, beterraba, cebola, cenoura, cominho, colorau, filé de frango, óleo de soja, polpa de fruta, sal, tomate.	Alho, arroz parboilizado, batata, cebola, cenoura, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, filé de merluza, melancia, óleo de soja, sal, tomate
Lanche da tarde (15h30min)	Abacaxi, açúcar, água, biscoito doce do tipo maria.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Água, leite integral em pó, mamão.	Batata, cebola, cenoura, cominho, colorau, filé de frango, macarrão, óleo de soja, sal, quiabo e tomate.	Aveia em flocos, farinha de milho, margarina com sal, ovo de galinha, sal.


Nutricionista RT. Pamella Shayane Lima Melo

CRN5 - 9226

Página 02



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com

Pamella Shajare Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



CRECHE – 1 ano e 3 meses a 3 anos/ Ano: 2019

CARDÁPIO PARA AS PRIMEIRAS E TERCEIRAS SEMANAS DE CADA MÊS

SEGUNDA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Lanche da manhã (09h00min) *consistência pastosa</p>	<p>Vitamina de mamão e banana com aveia.</p>	<p>Água (diluição do leite) – 150ml Aveia em flocos – 5g (1 col. sobremesa rasa) Banana – 50g (1 und P) Leite integral, pó – 30g (2 col. sopa) Mamão – 50g (1/2 fatia P).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e picar as frutas. Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater até adquirir a consistência pastosa de vitamina. Servir nos copos próprios para consumo das crianças.
<p>Almoço (12h00min) *consistência normal</p>	<p>Arroz cozido, com feijão em caldo. Acompanhado de carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes. <u>Sobremesa</u>: Melancia.</p>	<p>Arroz parboilizado – 45 g (1 col Servir) Batata – 15g. Carne bovina – 30g (1 pedaço P) Cebola – 5g Cenoura – 15g Extrato de tomate – 10g Feijão Carioca – 35g (1 concha P rasa) Óleo de soja – 5ml Melancia – 50g (1/2 fatia P) Quiabo – 30g Sal – 0,5 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <u>Arroz cozido</u> > Acrescente água fervida e cozinhe como de costume. <u>Feijão em caldo</u> > Cozinhe o feijão como de costume, deixando o caldo consistente. <u>Carne bovina cozida desfiada ao molho com legumes</u>: Higienizar, descascar, picar os legumes e verduras, reservar. Retirar as gorduras visíveis da carne, cortar em cubos e cozinhar utilizando temperos, cebola, extrato de tomate e as verduras que estavam reservadas.



			<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Sobremesa</u> > Cortar a melancia em cubos, retirar as sementes e servir.
Lanche da tarde (15h30min) <i>*consistência normal e líquida.</i>	Suco de abacaxi acompanhado de biscoito doce tipo maria.	<p>Água – 150 ml</p> <p>Abacaxi – 30 g (1 fatia pequena)</p> <p>Açúcar – 15g (1 col. sobremesa rasa)</p> <p>Biscoito maria – 06 unidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Higienize o abacaxi, retire a casca e reserve. Bata no liquidificador o abacaxi, açúcar e água. ▪ Sirva os biscoitos.

TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) <i>*consistência normal.</i>	Salada de fruta composta por banana, goiaba, laranja e mamão.	<p>Banana – 50g (1 und P)</p> <p>Goiaba – 50g (1/2 unidade)</p> <p>Laranja – 90g (1 und pequena)</p> <p>Mamão – 50g (1/2 fatia pequena)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Salada de frutas:</u> Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.
Almoço (12h00min) <i>*consistência normal.</i>	<p>Macarronada ao molho de tomate com frango desfiado.</p> <p>Sobremesa: Abacaxi.</p>	<p>Abacaxi – 30 g (1 fatia pequena)</p> <p>Cebola – 5g.</p> <p>Extrato de tomate – 10g.</p> <p>Frango – 40g.</p> <p>Macarrão espaguete – 60g (1 col. arroz cheia).</p> <p>Óleo de soja – 5ml.</p> <p>Tomate – 10g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Macarronada ao molho de tomate com frango desfiado:</u> <i>Macarrão:</i> cozinhe com sal como o costume, reserve. <i>Frango desfiado:</i> Retirar a pele e gorduras visíveis do frango, cortar em cubos, cozinhar como de costume com



		Sal – 0,5g.	os temperos. Ao terminar a cocção, esperar esfriar, desfiar e reservar.
			Acrescentar ao frango o extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espaguete. ▪ <u>Sobremesa</u> > Retirar a casca e cortar o abacaxi em cubos.
Lanche da tarde (15h30min) *consistência branda e líquida.	Arroz de leite e suco de polpa.	Açúcar – 15g (1 col. sobremesa rasa). Água – 150ml. Arroz branco – 40g (1 col. arroz cheia). Leite integral em pó – 30g. Sal – 0,5g. Polpa de fruta – 20g.	▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta. ▪ <u>Arroz de leite</u> > Cozinhe o arroz como de costume. Ao secar a água, adicione o leite, mexa por alguns minutos até o mesmo ir secando. Quando o arroz apresentar a consistência de arroz de leite, desligue o fogo e sirva.



QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência normal.	Bolinho acompanhado de melancia	Bolinho de ovos, tipo bacía – 50g (1 und) Melancia - 50g (1/2 fatia P)	<ul style="list-style-type: none">▪ Cortar a melancia em cubos, retirar as sementes e servir.▪ <u>Bolinho de ovos</u> > Sem modo de preparo.
Almoço (12h00min) *consistência normal e líquida.	Arroz cozido, feijão em caldo com abóbora. Almôndega de aveia com cenoura. Suco de polpa.	Abóbora – 20g (Pedaço P). Açúcar – 15g (1 col. de sobremesa rasa). Aveia – 5g Arroz parboilizado – 45 g (1 col Servir) Carne bovina – 30g (Pedaço M). Cebola – 5g. Cenoura – 15g Feijão carioca em caldo – 35g (1 concha P rasa) Óleo de soja – 5ml. Ovo de galinha – 25g (1/2 und) Polpa de fruta – 20g Sal – 0,5g.	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Arroz</u> > Cozinhar o arroz como de costume.▪ <u>Feijão em caldo</u> > Cozinhar o feijão carioca com a abóbora devidamente higienizada.▪ <u>Almôndega de aveia com cenoura</u>: Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma tigela grande, misture bem todos os ingredientes (carne bovina, cebola, cenoura, aveia, ovo e sal). Tempere com sal. Modele as almôndegas com as mãos. Acomode-as em assadeira antiaderente e leve ao forno. Deixe assar por 30 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.



			Suco de polpa > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.
Lanche da tarde (15h30min) *consistência líquida.	Vitamina de mamão.	Água – 150 ml Aveia em flocos – 5g (1 col. sobremesa rasa) Leite integral em pó – 30g (2 col. sopa) Mamão – 50g (1/2 fatia P).	<ul style="list-style-type: none"> Retirar a casca, picar a fruta e bater no liquidificador junto com água, leite e aveia em flocos.

QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência pastosa	Mingau de cremogema	Água (diluição do leite) – 130ml Cremogema Tradicional – 20g. Leite integral em pó – 30g (2 col. sopa)	<ul style="list-style-type: none"> <u>Mingau de cremogema</u> > Preparar o leite como de costume. Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau. Disponha nos pratos ou canecas.
Almoço (12h00min) *consistência branda e líquida.	Risoto de frango acompanhado de salada crua de beterraba e cenoura. Suco de polpa	Arroz Parboilizado – 45 g (1 col Servir) Açúcar – 15g (1 col. sobremesa rasa).	<ul style="list-style-type: none"> <u>Risoto de frango</u>: Higienize, descasque (os que contêm casca) e pique a cebola, cebolinha, cenoura, coentro,
	** Desfiar o frango do risoto	Beterraba – 10g	



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com

Pamella Sharyane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



		Cebola – 5g.. Cenoura – 15g. Frango – 40g. Óleo de soja – 5ml. Polpa de fruta – 20g. Sal – 0,5g.	chuchu, repolho e tomate, reserve. Refolgue a cebola, em um fio de óleo, e junte o frango. Tempere e deixe até “dourar” o frango. Adicione o sal, tomate, cenoura, cubra com água quente e misture. Cozinhe até ficar bem macio. Acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Misture a cebolinha. ▪ <u>Salada crua</u> > beterraba e cenoura, devidamente higienizadas e raladas. ▪ <u>Suco de polpa</u> > Bata em um liquidificador a água, açúcar e a polpa de fruta.
Lanche da tarde (15h30min) *consistência normal.	Sopa de legumes, frango e macarrão.	Abóbora- 20g Batata – 15g. Cebola – 5g. Cenoura – 15g Macarrão espaguete – 30g. Óleo de soja – 5ml.	▪ Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique as verduras e legumes, reserve. ▪ Refolgue a cebola, os legumes e filé e frango em um fio de óleo. Acrescente os temperos, tomate,



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com

Pamella Strojane Lima Melo
Nutricionista
CRM-5 - 9226



		Sal – 0,5g. Quiabo – 30g Tomate – 10g.	sal e misture. Adicione água quente e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio.
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.

SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Lanche da manhã (09h00min)</p> <p><i>*consistência normal e líquida.</i></p>	<p>Vitamina de banana acompanhado de biscoito cream crack</p>	<p>Água – 150 ml</p> <p>Achocolatado – 15g (1 col. sopa)</p> <p>Banana - 50g (1 und P)</p> <p>Leite integral em pó – 30g (2 col. sopa)</p> <p>Biscoito cream crack – 06 unidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Vitamina de banana</u> > bata no liquidificador a água, o leite, achocolatado e banana. ▪ <u>Biscoito cream crack</u> > servir.
<p>Almoço (12h00min)</p> <p><i>*consistência normal.</i></p>	<p>Arroz de feijão. Acompanhado de peixe cozido com legumes.</p> <p>Sobremesa: Melancia</p>	<p>Abóbora – 20g</p> <p>Arroz Parboilizado – 45 g (1 col Servir)</p> <p>Batata – 15g.</p> <p>Cebola – 5g.</p> <p>Cenoura – 15g</p> <p>Extrato de tomate – 10g.</p> <p>Feijão Carioca – 35g (1 concha</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Arroz de feijão</u> > Cozinhe o feijão como de costume com sal, mas deixe ao dente (consistência mais firme). Retire o caldo, sobrando apenas os grãos. <p>Na panela de feijão, acrescente o arroz e água quente.</p>



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com

Panela de Arroz Lima Melo
Nutricionista
35-9226



		P rasa) Filé de Merluza – 50g (½ filé P). Melancia – 50g (½ fatia P). Óleo de soja – 5ml. Sal – 0,5g. Tomate – 10g.	Cozinhe até o arroz e o feijão atingirem a consistência macia. <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Peixe cozido com legumes</u> > Higienize, descasque, pique os legumes e verduras. Reserve. Corte o filé de merluza em porções menores e tempere com cebola e sal. Em uma panela refogue a cebola em um fio de óleo, ponha o peixe temperado e refogue por um minuto. Passado o tempo, acrescente os legumes na água e misture. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Após a fervura, acrescente o molho de tomate, acerte o sal e cozinhe por mais 20 minutos ou até o caldo engrossar levemente e os legumes e peixe ficarem macios. <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Melancia</u> > Corte a melancia em cubos pequenos (sem casca) e retire as sementes.
Lanche da tarde (15h30min) *consistência normal.	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de ovos mexidos.	Aveia em flocos – 5g (1 col. sobremesa rasa) Flocão de milho – 40g.	<u>Cuscuz de milho</u> > Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



						Margarina com sal – 5g. Ovo de galinha – 50g (1 und.). Sal – 0,5g.	até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos. Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Sirva quente. ▪ <u>Ovos mexidos</u> > Em uma frigideira derreta a margarina, acrescente a gema e clara do ovo de galinha, ponha uma pitada de sal e mexa até atingir a consistência firme.					
Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vit.A (mcg.)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
<i>Média semanal</i>	734,87	115,53	29,1	21,7	13,2	580,92	162,71	380,0	5,0	87,9	2,81	1.508,0

Pamella Sayre Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



CARDÁPIO CRECHE (1 ano e 3 meses a 3 anos) / ANO: 2019

<Cardápio espelho do oficial. Opção para melhor compreensão>

2 e 4ª semana	DIAS DA SEMANA				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Suco natural (laranja com cenoura) acompanhado de biscoito cream crack	Salada de frutas composta por abacaxi, banana, goiaba e mamão.	Arroz doce	Vitamina de mamão e banana com aveia.	Mingau de Cremogema
Almoço (12h00min)	Macarronada ao molho com carne bovina moída. <u>Suco de polpa</u>	Arroz cozido colorido (cenoura e beterraba); Feijão em caldo temperado; Purê de batata; Frango cozido desfiado;	Batata doce com carne bovina cozida desfiada. Suco de polpa.	Arroz enriquecido com peixe <u>Sobremesa:</u> Melancia	Baião de dois com carne bovina desfiada. Salada crua de beterraba e cenoura ralada. <u>Sobremesa:</u> Goiaba
Lanche da tarde (15h30min)	Mingau de Cremogema	Biscoito doce tipo maria Suco de polpa	Sopa de legumes com macarrão.	Arroz de leite Suco de polpa	Cuscuz de milho com aveia, acompanhado de ovos mexidos.

Composição Nutricional	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Sódio (mg)
MÉDIA SEMANAL	705,4	114,0	28,7	22,9	10,6	856,9	260,8	430,3	5,0	84,8	3,3	1402,0

Este cardápio deve permanecer fixado na cozinha da escola e disponibilizado para a comunidade escolar, conforme Resolução FNDE nº 26/2013. Cardápio Sujeito à Alteração. Valores Nutricionais de acordo com o cardápio planejado.

Nutricionista RT.  Pamela Shayane Lima Melo

Página 01

CRN5 - 9226



2 e 4ª semana	COMPOSIÇÃO				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da manhã (09h00min)	Biscoito cream crack, cenoura e laranja.	Abacaxi, banana, goiaba e mamão.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó.	Água, aveia em flocos, banana, leite integral em pó, mamão.	Água, cremogema tradicional, leite integral em pó.
Almoço (12h00min)	Alho, açúcar, carne bovina, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, macarrão espaguete, óleo de soja, polpa de fruta, sal.	Arroz parboilizado, beterraba, batata, cebola, cenoura, colorau, cominho, extrato de tomate, feijão carioca, filé de frango, leite integral em pó, margarina com sal, óleo de soja, pimentão, tomate, sal.	Açúcar, água, alho, batata doce, carne bovina, cebola, colorau, cominho, extrato de tomate, polpa de fruta, sal.	Arroz parboilizado, alho, beterraba, cenoura, cebola, colorau, extrato de tomate, melancia, óleo de soja, ovos, peixe filé de merluza, sal e tomate.	Alho, arroz parboilizado, beterraba, carne bovina, cebola, cenoura, cominho, goiaba, feijão carioca, óleo, sal.
Lanche da tarde (15h30min)	Água, cremogema tradicional, leite integral em pó.	Água, açúcar, polpa de fruta, biscoito doce do tipo maria.	Abóbora, batata, cebola, cenoura, cominho, colorau, macarrão, óleo de soja, pimentão, quiabo, sal, tomate.	Açúcar, água, arroz branco, leite integral em pó, polpa de fruta, sal.	Aveia em flocos, farinha de milho, margarina com sal, ovo de galinha, sal.



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



CRECHE – 1 ano e 3 meses a 3 anos/ Ano: 2019

CARDÁPIO PARA AS SEGUNDAS E QUARTAS SEMANAS DE CADA MÊS

SEGUNDA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência normal e líquida.	Suco natural (laranja com cenoura) acompanhado de biscoito cream crack.	Acúcar – 15g (1 col de sobremesa rasa) Biscoito cream crack – 30g (6 und) Cenoura – 15g (1 col de sopa cheia picada) Laranja – 90g (1 und pequena)	<ul style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e picar as frutas. Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater atingindo a consistência de suco. Servir nos copos próprios para consumo das crianças.
Almoço (12h00min) *consistência normal	Macarronada ao molho com carne bovina moída. Suco de polpa	Carne bovina - 30g (1 pedaço pequeno) Cebola – 5g Extrato – 10g Macarrão – 30g (1 col de sopa) Polpa – 20g Óleo de soja – 5ml Tomate – 10g Sal – 0,5g	<ul style="list-style-type: none"> <u>Macarronada ao molho com carne bovina moída:</u> Macarrão: cozinhe com sal como o costume, reserve. Carne Bovina moída: Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em cubos, passar no liquidificador, cozinhar como de costume com os temperos. Ao terminar a cocção, esperar esfriar, e reservar. Acrescentar a carne bovina o extrato de tomate e cozinhar até atingir a consistência de molho. Adicione ao molho o macarrão espaguete. <u>Suco de polpa:</u> No liquidificador bata água, açúcar e a polpa de fruta.
Lanche da tarde (15h30min) *consistência pastosa	Mingau de Cremogema	Água – 130ml (Diluição do leite) Cremogema tradicional – 20g Leite em pó – 30g (2 col de sopa)	<ul style="list-style-type: none"> <u>Mingau de cremogema:</u> Preparar o leite como de costume. Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau. Disponha nos pratos ou canecas.



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedoortodafolha@outlook.com

Panela
Pamella Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRNS-9226



TERÇA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
Lanche da manhã (09h00min) *consistência normal.	Salada de frutas composta por abacaxi, banana, goiaba e mamão.	Abacaxi – 30g Banana – 50g (1 und pequena) Goiaba – 50g (1/2 und) Mamão - 50g (½ fatia pequena)	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Salada de frutas:</u> Higienizar as frutas, descascar, picar e servir.
Almoço (12h00min) *consistência normal.	Arroz cozido colorido (cenoura e beterraba); Feijão em caldo temperado; Purê de batata; Frango cozido desfiado;	Arroz parboilizado - 45g (1 col de servir) Beterraba – 10g (1 col de sopa) Batata – 15g (1 col de sopa) Cebola – 3g Cenoura – 15g (1 col de sopa) Cebola – 5g Extrato de tomate – 10g Feijão carioca - 35g (1 concha P rasa) Frango cozido – 40g (2 col de sopa cheia) Leite integral em pó – 30g (2 col de sopa) Margarina com sal -5g (1 col de chá) Óleo de soja - 5ml Pimentão – 5g Tomate – 10g sal – 0,5g	<ul style="list-style-type: none">▪ <u>Arroz cozido colorido (cenoura e beterraba):</u> Higienizar as verduras, descascar e picar.▪ <u>Arroz</u> > Cozinhar o arroz com a beterraba e cenoura picadas.▪ <u>Feijão em caldo</u> > Cozinhar o feijão carioca como de costume.▪ <u>Purê de batatas</u> > Depois de higienizadas e picadas, cozinhar com sal. Assim que cozidas, amasse e reserve. Dissolva o leite em pó na água e misturar com as batatas e a manteiga, mexer até virar a consistência de purê.▪ <u>Frango cozido desfiado</u> > Retirar a pele e gorduras visíveis do frango, cortar em cubos, cozinhar como de costume. Ao terminar a cocção, esperar esfriar e passar no liquidificador, reservar. Refogar no óleo a cebola, pimentão e tomate e misturar o frango desfiado.



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com

Pamela Thayne Lima Melo
Nutricionista
CRNS - 9226



<p>Lanche da tarde (15h30min)</p> <p><i>*consistência normal e líquida.</i></p>	<p>Biscoito doce tipo maria</p> <p>Suco de polpa</p>	<p>Água – 130ml</p> <p>Acúcar – 15g (1 col de sobremesa rasa)</p> <p>Polpa – 20g</p> <p>Biscoito doce do tipo maria 30g (6 und)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Biscoito doce tipo maria > Sem modo de preparo. ▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.
---	--	---	---

QUARTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Lanche da manhã (09h00min)</p> <p><i>*consistência pastosa.</i></p>	<p>Arroz doce</p>	<p>Água – 130ml</p> <p>Acúcar – 15g (1 col de sobremesa rasa)</p> <p>Arroz branco - 45g (1 col de servir)</p> <p>Leite integral em pó – 30g (2 col de sopa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dilua o leite em pó na água. ▪ Em uma panela coloque o arroz e a água, quando iniciar a fervura, reduza o fogo e deixe cozinhar até secar a água. ▪ Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo. ▪ Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa. <p>Disponha nos pratos ou canecas.</p>
<p>Almoço (12h00min)</p> <p><i>*consistência normal e líquida.</i></p>	<p>Batata doce com carne bovina cozida desfiada. Suco de polpa.</p>	<p>Açúcar - 15g (1 col de sobremesa rasa)</p> <p>Água – 130ml</p> <p>Batata doce – 30g (1 col de sopa rasa picada)</p> <p>Carne bovina – 30g (1 pedaço pequeno)</p> <p>Cebola - 5g</p> <p>Extrato de tomate – 10g</p> <p>Polpa de fruta – 20g</p> <p>Sal – 0,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Higienizar, cozinhar, descascar, cortar em rodela e servir. ▪ Retirar a pele e gorduras visíveis da carne, cortar em cubos, cozinhar com extrato de tomate, cebola e sal. ▪ <u>Suco de polpa</u> > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.
<p>Lanche da tarde (15h30min)</p> <p><i>*consistência normal.</i></p>	<p>Sopa de legumes com macarrão.</p>	<p>Abóbora - 20g (1 col de sopa cheia picada)</p> <p>Batata - 15g (1 col de sopa cheia picada)</p> <p>Cebola - 5g</p> <p>Cenoura - 15g (1 col de sopa rasa picada)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Higienize, descasque (os alimentos com casca) e pique a batata, cenoura, cebola, abóbora, pimentão, quiabo e o tomate, reserve.



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com

Pamela Szajane Lima Melo
Nutricionista
CRN5-9224



		<p>Macarrão - 30g (1 col de sopa) Óleo de soja - 5ml Pimentão - 5g (1 fatia pequena) Quiabo - 30g (2 und p) Sal - 0,5g tomate - 10g (1 fatia p)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Refolgue a cebola em um fio de óleo. Acrescente pimentão, tomate, sal e misture. Adicione água quente, os legumes picados e deixe cozinhando até os legumes ficarem um pouco macio. <p>Acrescente o macarrão e deixe cozinhar.</p>
--	--	---	--

QUINTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Lanche da manhã (09h00min) *consistência pastosa</p>	<p>Vitamina de mamão e banana com aveia.</p>	<p>Água, aveia em flocos, banana, leite integral em pó, mamão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> O fogo e deixe cozinhar até secar a água. Adicione o leite, o açúcar e vá mexendo. Quando o arroz estiver quase seco, adicione o leite de coco, deixe cozinhar um pouco até atingir a consistência cremosa. Disponha nos pratos ou canecas.
<p>Almoço (12h00min) *consistência branda e líquida.</p>	<p>Arroz enriquecido com peixe Sobremesa: Melancia</p>	<p>Arroz parboilizado - 45g (1 col de servir) Beterraba - 10g (1 col de sopa) Cenoura - 15g (1 col de sopa rasa picada) Cebola - 5g Extrato de tomate - 10g Melancia - 50g (½ fatia P) Óleo de soja - 5ml Ovos - 25g (1/2 und) Peixe filé de merluza, Sal - 0,5g. tomate - 10g (1 fatia p)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cozinhar o peixe na água com os legumes, tomate, cebola, sal. Depois de cozido desfiar o peixe, coar o caldo e reservar. Refogar na panela com um fio de óleo cebola, tomate, temperos, adicionar o arroz, misturar, colocar água fervida e quando estiver quase fervido adicionar o peixe, e ao servir misturar com o caldo reservado. Cozinhar o ovo, depois de cozido picar e misturar ao final da preparação. Melancia > Corte a melancia em cubos pequenos (sem casca) e retire as sementes.



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com

Pamela Shayane Lima Melo
Nutricionista
CRN5 - 9226



<p>Lanche da tarde (15h30min) *consistência normal.</p>	<p>Arroz de leite Suco de polpa</p>	<p>Açúcar – 15g (1 col. sobremesa rasa). Água – 150ml. Arroz branco – 40g (1 col. arroz cheia). Leite integral em pó – 30g. Sal – 0,5g. Polpa de fruta – 20g.</p>	<p>Suco de polpa > No liquidificador bata a água, açúcar e a polpa de fruta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz de leite > Cozinhe o arroz como de costume. Ao secar a água, adicione o leite, mexa por alguns minutos até o mesmo ir secando. Quando o arroz apresentar a consistência de arroz de leite, desligue o fogo e sirva.
--	---	---	--

SEXTA-FEIRA

HORÁRIO/CONSISTÊNCIA	PRATO DO DIA	INGREDIENTES/Per capita (g ou ml)	MODO DE PREPARO
<p>Lanche da manhã (09h00min) *consistência normal líquida.</p>	<p>Mingau de cremogema</p>	<p>Água – 130ml (Diluição do leite) Cremogema tradicional – 20g Leite em pó – 30g (2 col de sopa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <u>Mingau de cremogema:</u> Preparar o leite como de costume. Em uma panela diluir a cremogema no leite. Cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência de mingau. Disponha nos pratos ou canecas.
<p>Almoço (12h00min) *consistência normal.</p>	<p>Baião de dois com carne bovina desfiada. Salada crua de beterraba e cenoura ralada. Sobremesa: Goiaba</p>	<p>Arroz parboilizado - 45g (1 col de servir) Beterraba – 10g (1 col de sopa) Carne bovina – 30g (1 pedaço pequeno) Cebola - 5g Cenoura - 15g (1 col de sopa rasa picada) Goiaba – 50g (1/2 und) Feijão carioca - 35g (1 concha P rasa) Óleo de soja - 5ml Sal – 0,5g.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <u>Baião de dois</u> > Em uma panela de pressão ponha a carne bovina, sal, temperos e complete até a metade com água, tampe e leve ao fogo médio. Assim que a panela começar a apitar, diminua o fogo e deixe cozinhar. Após a cocção, desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir. Junte o feijão, complete com água novamente até a metade e deixe cozinhar por apenas 10 minutos. Atenção: o feijão não pode cozinhar demais e desmanchar. Após os 10 minutos de cozimento, desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir. Retire a carne da panela e transfira para um prato e desfie com dois garfos. Sobre uma tigela, passe o feijão por uma peneira e reserve a água do cozimento. Em uma panela refogue no óleo a cebola, alho e o



PREFEITURA DE PORTO DA FOLHA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER
Rua Cel. Miguel Silva Santana, nº 1036, Centro – Porto da Folha/SE
E-mail: semedportodafolha@outlook.com



			<p>arroz. Acrescente a água do cozimento do feijão e adicione mais (se necessário), deixe cozinhar em fogo baixo até atingir a consistência macia. Misture a carne e o feijão e sirva.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Salada crua de beterraba e cenoura</u> . > Higienizar a beterraba e a cenoura, descascar e ralar. ▪ <u>Goiaba > Corte a Goiaba em cubos pequenos (deixar a casca)</u> .
			<p><u>Cuscuz de milho</u> > Em um recipiente ponha a farinha de milho, aveia em flocos e o sal. Acrescente água filtrada e mexa até a massa ficar úmida. Deixe descansar por 10 minutos.</p> <p>Ponha água no fundo do cuscuzeiro, e coloque com o auxílio de uma colher a massa na peneira própria do cuscuzeiro. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos. Ou faça o teste do garfo, que consiste em inserir o mesmo na massa e este deve sair limpo. Sirva quente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Ovos mexidos</u> > Em uma frigideira derreta a margarina, acrescente a gema e clara do ovo de galinha, ponha uma pitada de sal e mexa até atingir a consistência firme.
<p>Lanche da tarde (15h30min) *consistência normal.</p>	<p>Cuscuz de milho, acompanhado de ovos mexidos.</p>	<p>Aveia em flocos – 10g (1 col. sopa cheia). Farinha de milho – 40g. Margarina com sal – 8g. Ovo de galinha – 50g (1 und.). Sal – 0,5g.</p>	

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Vit. C (g)	Vit. A (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
705,4	114,0	28,7	22,9	10,6	260,8	856,9	430,6	5,0	84,8	3,3	1402,0

Pamella Shayane Lima M. S.
Nutricionista
CRN5 - 9226